

# 1月 予定献立表

こんげつ もくひょう  
今月の目標

かんしゃ た  
感謝して食べよう(学校給食週間)

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛 乳	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
9	金	郷土食 献立	ごはん	さばのホイルやき おすあい みそしる	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ひじき さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ	626	27.4
13	火		しょくパン ▲	たかおかやさいのメンチカツ かいそうサラダ△ かきたまスープ● いちごジャム	牛乳▲ ▲	牛乳▲ わかめ メンチカツ とうふ たまご●	しょくパン▲ ごま△ ジャム さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	644	24.7
14	水	地場産品 献立	ごはん	さけのマヨネーズやき● ごもくまめ たかおかやさいのあつたかじる	牛乳▲ ▲	牛乳▲ さけ ぶたにく みそ だいす こうやどうふ	ごはん さとも マヨネーズ●	たけのこ だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ	628	32.0
15	木		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため そくせきづけ だんごじる ヨーグルト▲	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ぶたにく あぶらあげ こんぶ ヨーグルト▲	ごはん ごまあぶら だんご さとう	にんじん はくさい にんにく しょうが あかビーマン きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	668	28.1
16	金		ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ△ さんしょくひたし やさいのうまに ピーチシャーベット□	牛乳▲ ▲	牛乳▲ あぶら あげだしどうふ とりにく	ごはん あぶら ごま△ じやがいも さとう かたくりこ	もやし きやべつ にんじん だいこん しいたけ たけのこ もも□	630	23.9
19	月	たかおか 食19丼	ごはん	はくさいたっぷりぶたキムチどん▼ ほうれんそうのコーンあえ さつまじる とうにゅうプリン	牛乳▲ ▲	牛乳▲ みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ さつまいも プリン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし はくさい だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう	735	26.8
20	火		こめこいり パン ▲	ししゃものフライ★ ちゅうかドレッシングサラダ たんたんはるさめスープ△	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ぶたにく ししゃもフライ★ みそ	こめこいりパン▲ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま△	しょうが ねぎ にんにく きやべつ チンゲンサイ にんじん プロッコリー しいたけ たけのこ	621	26.3
21	水		ごはん	とりにくのしおこうじあげ もやしどきゅうりのしようがあえ にくじやが	牛乳▲ ▲	牛乳▲ とりにく ぎゅうにく	ごはん かたくりこ あぶら しおこうじ さとう じやがいも	もやし にんじん きゅうり しうが たまねぎ	645	26.8
22	木		しょくパン ▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト▲▼□ ミネストローネ	牛乳▲ ▲	牛乳▲ たまご● ベーコン だいす ヨーグルト▲	しょくパン▲ さとう じやがいも マカロニ オリーブゆ	とうもろこし たまねぎ にんじん トマト しめじ セロリ パイン りんご▼ もも□	671	26.3
23	金		ごはん	あかうおのたつたあげ きりぼしだいこんのいたために みそしる	牛乳▲ ▲	牛乳▲ わかめ あかうお みそ あぶらあげ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	619	24.8
26	月	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	むぎ ごはん	ハートがたオムレツ● きやべつサラダ だいすミートりキーマカレー▲▼	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ぶたにく オムレツ● だいすミート	むぎごはん さとう あぶら カレールー▲▼	きやべつ トマト にんじん プロッコリー にんにく たまねぎ とうもろこし	627	22.9
27	火	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	はつが げんまい パン ▲	レバーとだいすのケチャップがらめ こまつなとひじきのナムル△ さけときのこのこめこスープ▲	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ぶたにく レバー だいす ひじき さけ だっしゅんにゅう▲	はつがげんまいパン▲ さとう こめこ ごま△ なまクリーム▲ かたくりこ あぶら	にんじん しうが たまねぎ バセリ しめじ もやし こまつな とうもろこし マッシュルーム	636	31.3
28	水	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	ふくらぎのたかおかさんねぎみそがけ あおとなましいたけのひたし たかおかやさいのけんちんじる くよしりんごゼリー▼	牛乳▲ ▲	牛乳▲ ふくらぎ とりにく みそ とうふ	ごはん さとう かたくりこ さとも あぶら ゼリー▼	ほうれんそう きやべつ しいたけ ねぎ にんじん ごぼう	679	29.2
29	木	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	しいらのこめこあげ かぶのゆずサラダ たかおかさんみそのふゆやさいなべ かいようしんそうすいゼリー	牛乳▲ ▲	牛乳▲ しいら ぶたにく とうふ みそ ゼリー	ごはん あぶら こめこ かたくりこ ゼリー さとう	かぶ きゅうり にんじん はくさい しうが ゆず ねぎ だいこん えのき	661	29.9
30	金	学校給食 週間 「給食で学ぼうSDGs！」	ごはん	おからりいわふうミートローフ きりぼしだいこんのごまづあえ△ さけかすじる	牛乳▲ ▲	牛乳▲ おから だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう パンこ かたくりこ ごま△ じやがいも	きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	636	24.8

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地場産食材】きやべつ・生しいたけ・さとも・にんじん

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。 ねぎ(中旬頃)・はくさい(下旬~)

乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ タラ、カレイ、練製品:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆  
生トマト:△ マヨネーズ(和のみ):○ マグロ:♥ ソバ(ソフト麺):♥ りんご:▼ もも:□ バナナ:◎  
ごま:▽ コチニール色素:◎ タコ:◎

高岡市公式クック  
パッド『高岡にこ  
にこキッチン』の  
レシピも参考にし  
てください。



※都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。